

Guidance to Physicians and Nurse Practitioners for Adolescence (14 years)

The following highlight EPSDT screens where practitioners often have questions. They are not comprehensive guidelines.

Fluoride Screen

Fluoride supplements should be considered for all children drinking fluoride deficient (<0.6 ppm F) water. Before supplements are prescribed, it is essential to know the fluoride concentration of the patient's drinking water. Once the fluoride level of the water supply has been evaluated, either through contacting the public health officials or water analysis, as well as evaluating other sources of fluoride, the daily dosage schedule can be recommended. Pediatric Dentistry: Reference Manual 1999--00.(21)5.

Tuberculosis Screen

Screen for these risk factors:

- Adolescent is in a household with people with tuberculosis or is in close contact with someone with the disease.
- Adolescent is in close contact with recent immigrants or refugees from countries in which tuberculosis is common (e.g., Asia, Africa, Central and South America, Pacific Islands); migrant workers; residents of correctional institutions or homeless shelters or persons with certain underlying medical disorders.

Urinalysis

Using your own practice experience, evaluate the need, timing and frequency of urinalysis. Use dipsticks combining the leukocyte esterase and nitrite tests to detect asymptomatic bacteria.

Screens for Sexually Active Teens

- Gonorrhea/chlamydia.
- Pap smear.
- Human immunodeficiency virus (HIV).

High Risk Behavior

Discuss behaviors such as these:

- Depression.
- Drugs.
- Smoking.
- Sexual contacts (and need for protection and contraception).
- Suicide.
- Guns.

Notes: Immunization schedules are from the Advisory Committee on Immunization Practice of the U.S. Centers for Disease Control and Prevention.

Chăm Sóc Sức Khỏe Của Em Lúc 14 Tuổi

Các Điểm Mốc

Những cách em phát triển trong khoảng từ 14 đến 16 tuổi.

Em nên khám tai và mắt đều đặn. Mỗi lần đi khám, hãy nói chuyện với bác sĩ về sức khỏe và cơ thể của em. Đây là lúc tìm hiểu cách giữ gìn sức khỏe và phải làm gì nếu em bị cảm lạnh, nhức tai, hoặc bị cúm.

Em nên gặp nha sĩ mỗi sáu tháng. Hãy hỏi nha sĩ về các thay đổi của răng hoặc men răng của em. Răng mé phải cho cả bác sĩ và nha sĩ biết.

Sự tăng trưởng là tùy theo từng người. Hãy hỏi cha mẹ của em xem cha mẹ đã lớn lên thế nào. Nhiều khi em tăng trưởng ở cùng lứa tuổi mà cha mẹ em đã tăng trưởng, chứ không cùng lúc như các bạn em đã lớn lên.

Muốn Được Giúp hoặc Biết Thêm Tin Tức

Muốn Có Tin Tức về Đề Phòng Tự Tử hãy liên lạc với: National Crisis Helpline 1-800-999-9999 hoặc Boys Town National Crisis Line 1-800-448-3000.

Tin Tức về Sinh Lý cho Tuổi Niên Thiếu:
www.teenwire.com.

Muốn biết thêm chi tiết về thiếu niên đồng tính luyến ái hãy liên lạc với: PFLAG (Phụ Huynh, Gia Đình và Những Thân Hữu Đồng Tính Luyến Ái) www.pflag.com hoặc điện thoại số 202-467-8180.

Muốn có tin tức về các bệnh ăn uống hãy vào: www.allabouteatingdisorders.com.

Muốn có tin tức về thay đổi sức khỏe của tuổi niên thiếu có nhu cầu y tế đặc biệt/tàn tật:
<http://depts.washington.edu/healthtr/>

Những Điều Lành Mạnh Mà Em Có Thể Làm

Vận động, ngay cả ngoài các lớp thể dục ở trường, rất quan trọng. Đây phải thành một thói quen như đánh răng vậy.

Ăn uống lành mạnh là điều quan trọng. Em cần một số thức ăn nào đó cho sự tăng trưởng ở tuổi niên thiếu. Nhịn ăn có thể làm nguy hại đến cơ thể của em một cách trầm trọng.

Nếu em sợ mập, hãy hỏi bác sĩ. Trong những biểu đồ có cho thấy chiều cao và sức nặng chính xác của em. Ở tuổi này nếu nhịn ăn để xuống cân thì nên có bác sĩ hoặc y tá giúp em trong việc này. Vận động, thức ăn bổ dưỡng, và bớt ăn vặt là những cách tốt nhất để xuống cân.

Trẻ niên thiếu có thể có rất nhiều cảm xúc. Đó là một phần của sự lớn lên. Em có thể học chế ngự sự căng thẳng và tánh nóng nảy. Em có thể lấy lớp học với một người bạn hoặc cha mẹ để biết cách giải quyết mâu thuẫn.

Ai cũng có lúc cảm thấy buồn chán. Đó là một vấn đề trầm trọng nếu kéo dài quá hai tuần. Nếu em, hoặc một người nào mà em biết có nhiều dấu hiệu sau đây, thì hãy đi bác sĩ hoặc tìm gặp cố vấn.

- Những thay đổi nhìn thấy về thói quen ăn uống hoặc ngủ. Họ lên cân hoặc xuống cân. Họ mất ngủ hoặc ngủ liên miên.
- Cá tính thay đổi nhiều, hoặc tính nết không giải thích được, nghiêm khắc bất thường, thô bạo hoặc chống đối.
- Xa lánh gia đình hoặc bạn bè, bỏ nhà đi, luôn luôn chán chường và/hoặc khó tập trung, và/hoặc lơ là trong việc chăm sóc diện mạo một cách khác thường.
- Nghiện ngập xì ke và/hoặc rượu.
- Phẩm chất bài học ở trường bị giảm xuống không giải thích được.
- Chú ý về chết chóc, cho đi các vật quý giá của mình.
- Nói hoặc dọa tự tử hoặc dự tính tự tử, dù là nói chơi, hoặc toan tự sát hoặc giết người.

Các Chỉ Dẫn về An Toàn

Dùng đồ trang bị an toàn, mũ an toàn, miếng lót, và dây an toàn trong xe. Đây là những điều người lớn làm. Hãy nhắc nhở các bạn của em.